



# *Cinco Ideas* IMPORTANTES de NUTRICIÓN

1

## Toma "5-Al-Día" para Mejor Nutrición

Forma tu Pirámide de Alimentos con 3 porciones de verduras y 2 porciones de fruta diariamente. Brécol, zanahorias, espinaca, plátanos, y naranjas son unos cuantos ejemplos de alimentos con contenido natural de vitaminas y minerales.

2

## Consuma Alimentos Conteniendo Almidón

¿Evita comer alimentos con conteniendo almidón como panes y papas para controlar su peso? En realidad, puede que se beneficie más al comer más de éstos, no menos. Alimentos con almidón contienen fibra y carbohidratos necesarios para la energía. Para controlar el peso, limite "extras" que se les agrega a las papas, panes y pastas. Las extras incluyen crema agria, mantequilla, margarita, y salsas cremosas. Estos productos pueden rapidamente convertir una comida saludable en una grasosa.

3

## Selecione Alimentos No Pildoras

Los nutrimentos en los alimentos cuestan menos y son más sabrosos que pildoras o tónicos. Para cumplir las necesidades diarias de vitaminas y minerales, empiece con una variedad de granos y cereales, frutas, y verduras. Luego agregue alimentos bajos en grasa con proteina como frijoles, mariscos, aves (sin el cuero), carne de res baja en grasa, y huevos. Complete la Pirámide de Alimentos con leche baja en grasa, yogur, o queso.

4

## Alimentos "Naturales" No Siempre Son Mejores

No se engañe creyendo que porque un alimento sea etiquetado "natural" o "todo natural" significa que sea una selección saludable. Un alimento "natural" aún puede tener agregadas grandes cantidades de azúcar, grasas, mieles de elote, y otros aditivos "naturales" como productos para espesar. Aunque estos aditivos naturales no sean dañinos, un alimento "natural" puede ser mas caro y no ser la mejor selección.

5

## No Existen Alimentos "Magicos"

Alimentos especiales como el polen de abejas, lecitín, o dietas que prometen ciertas combinaciones de alimentos no curan ni son tratamientos para curar enfermedades y problemas de salud. Sea desconfiada de cuentos que suenan muy bueno para ser reales.

Para información acreditable, consulte a una Dietista Registrada (R.D.) o a un médico.